



## Cómo Cuidarse a Sí Mismo

# La espiritualidad y la salud

La espiritualidad se puede describir como el camino para que encontrar la paz interior y sentido a la vida. Algunas personas encuentran espiritualidad en la religión. Otras la encuentran a través del arte, la naturaleza o los valores. No obstante, su salud espiritual es importante.

### Lo que debe saber

Frecuentemente los cuidadores sacrifican su propio bienestar por atender las necesidades de otras personas. Este sacrificio puede tener un efecto negativo en sus creencias y causar malestar espiritual. Entre los síntomas del malestar espiritual están los siguientes:

- Notar una falta de sentido o de propósitos en la vida
- Cuestionarse la fe, los valores y las creencias
- Sentirse abandonado o castigado por Dios
- Considerarse inútil, sin esperanza y solo en el mundo
- Apartarse de la familia y de los amigos

### La espiritualidad es importante para su salud

La mente, el cuerpo y el espíritu están conectados. Cuando usted siente malestar espiritual, todo su ser se ve afectado. La salud física es fácil de medir, pero no es igual con la espiritual. Tener buena salud espiritual significa mostrar amor hacia uno mismo y hacia los demás. También se asocia a una sensación de paz interior y satisfacción. Tiene que ver además con valorar la vida y estar agradecido por lo que se tiene. Gozar de buena salud espiritual le puede ayudar a afrontar el estrés que conlleva ser cuidador.

### Pregúnteles a los profesionales de la salud

Hable con algún profesional de la salud si siente malestar espiritual. Le puede recomendar a un consejero espiritual o religioso al que consultar. Si usted asiste a alguna congregación religiosa, consulte con el pastor o sacerdote del mismo.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

También puede preguntar a algún profesional de la salud por los grupos de apoyo que haya en su área.

## Consejos útiles

Piense en lo que nutre su espíritu y le da una sensación de paz interior. Todos los días dedique algún tiempo a esas actividades. Algunas de ellas pueden ser:

- Rezar o meditar. Esto a algunas personas les beneficia. Entre sus efectos positivos están la reducción del estrés y la mejora del estado de salud general.
- Ofrecerse como voluntario en la comunidad. A veces, ayudar a los demás permite ver los problemas propios en su verdadera dimensión. Además, puede dar sentido a la vida y ser motivo de orgullo.
- Leer la biblia u otros libros de motivación. Algunas personas encuentran consuelo en la palabra de Dios. Para otras, la lectura de historias en las que se logra superar la adversidad les sirve de inspiración.
- Asistir a algún servicio religioso. Es posible sentirse parte de una comunidad al relacionarse con personas que valoran las mismas creencias.
- Dar una caminata por la naturaleza. Disfrutar del entorno natural puede producir una sensación de paz espiritual.
- Llevar un diario en el que exprese sus pensamientos y sentimientos. El proceso de anotar los problemas puede ayudar a aclararlos.

## Recuerde

- El desarrollo de su lado espiritual puede ayudarle a afrontar el estrés de cuidar a un ser querido.
- Parece existir una conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Si usted llega a sentir malestar espiritual, su cuerpo y su mente se verán afectados.
- Piense en lo que nutre su espíritu y le da una sensación de paz interior. Todos los días dedique algún tiempo a esas actividades.

## Otros recursos

### My HealthVet

Web: [www.myhealth.va.gov](http://www.myhealth.va.gov) (en inglés)



El Spirituality Center (Centro de Espiritualidad) de My HealthVet ofrece recursos e información relacionados con las necesidades espirituales.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

---

**Referencias:** FamilyDoctor.org (2010). Spirituality and Health. Obtenido el 20 de junio de 2011 de: <http://familydoctor.org/>; Cancercare (2011). Strengthening the Spirit. Obtenido el 20 de junio de 2011 de: <http://www.cancercare.org/>; Hospice and Palliative Nurses Association. (2010). Quick Information Sheet: Spiritual Care. Obtenido el 20 de junio de 2011 de: <http://www.hpna.org/>; My HealthVet (2009). Spirituality Center. Obtenido el 24 de junio de 2011 de: <http://www.myhealth.va.gov/>.

---



Estos materiales fueron creados para el proyecto:

**Web-Based Informational  
Materials for  
Caregivers of Veterans Post-  
Stroke**

**(Materiales Informativos Basados en Internet  
para Cuidadores de Veteranos Afectados  
por un Derrame Cerebral)**

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

---

